



Yoga : the book

Des exercices de yoga illustrés et classés par objectifs : se muscler, se relaxer, apaiser ses émotions, bien digérer, se réveiller en forme, se délasser avant de dormir ou encore préparer l'accouchement.

Solar

FDL



Aubert, Claude

J'associe mes cultures... et ça marche ! : 25 mariages de légumes à cultiver

Explique les avantages des cultures associées et les critères de choix d'une bonne association. Avec 32 légumes passés en revue, 25 mariages clés en main et cinq modèles de potager.

Terre vivante

C



Bligny-Guicheteau, Elisabeth

Mon ado change de genre

Le témoignage d'une mère ayant un enfant transgenre non-binaire. Elle relate le parcours de réassignation, du coming out à la première prise de testostérone. Elle évoque également les doutes, les angoisses, l'amour et la bienveillance.

La Boîte à Pandore

C



Chauffrey, Joseph

Mon petit jardin en permaculture : durable, esthétique et productif !

Des outils pour créer un petit jardin biologique ultra-productif en milieu urbain, périurbain ou campagnard selon les principes de la permaculture, une méthode systémique s'inspirant de l'écologie naturelle et de la tradition pour une production agricole durable. Avec des QR codes permettant d'accéder à des reportages vidéos.

Terre vivante

C



Diez, Otmar

Un jardin autosuffisant en 30 minutes par jour

Des conseils de culture et d'entretien pour améliorer facilement la productivité de son potager dans le respect de l'environnement.

Larousse

C



Leclerc, Blaise

Produire tous ses légumes, toute l'année ! : autonomie au potager

Des conseils pratiques pour cultiver les légumes selon la saison, comme les carottes d'hiver ou de printemps, le concombre en été ou les radis en automne, afin d'acquérir l'autonomie alimentaire. Fait le point sur les méthodes pour optimiser le rendement du potager, les surfaces cultivables selon les variétés et les apports nutritionnels. Avec un répertoire alphabétique des légumes.

Terre vivante

C



Leclerc, Blaise

Savoir tout faire au potager : gestes et techniques de base

Présentation des six techniques de base pour un potager sain et productif : préparer la terre, composter, compléter les apports de compost, cultiver des engrais verts, pailler et créer un équilibre écologique. L'auteur explique aussi le lien entre ces techniques et le fonctionnement des plantes au sol.

Terre vivante

C



Martin, Nastassja

Croire aux fauves

L'anthropologue raconte comment elle a été attaquée par un ours dans les montagnes du Kamtchatka. Défigurée, elle subit de nombreuses opérations, en Russie et en France. Malgré les épreuves, elle présente cet événement comme une rencontre qui lui a permis d'approfondir ses réflexions anthropologiques et son attachement aux peuples arctiques qu'elle étudie.

Verticales

P



Mathias, Xavier

Des salades toute l'année dans mon jardin : laitues, mesclun, endives...

45 espèces de salades sont décrites avec des conseils de culture, du semis à la récolte. Avec un calendrier saisonnier et des adresses utiles.

Terre vivante

C



Paris, Mathilde

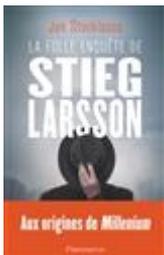
Tigréat, Marion

C'est quoi la permaculture ? : observe, comprends, imite

La permaculture et la protection de l'environnement expliquées aux enfants en invitant à observer, à comprendre et à reproduire cette démarche d'imitation de la nature.

Rustica

C



Stocklassa, Jan

La folle enquête de Stieg Larsson : sur la trace des assassins d'Olof Palme

Le journaliste reprend l'enquête menée par Stieg Larsson sur l'assassinat du Premier ministre Olaf Palme abattu dans les rues de Stockholm en 1986 et dont les responsables n'ont jamais été retrouvés. Il s'appuie sur les archives réunies par l'écrivain qui a consacré sa vie à tenter de résoudre cette énigme politique avant de se lancer dans l'écriture de la saga Millenium qui s'en inspire.

Flammarion

C



Tesson, Sylvain

Un été avec Homère : voyage dans le sillage d'Ulysse

Issu d'une série d'émissions de radio, un voyage entre mythologie et monde contemporain invitant à une réflexion sur Homère et ses deux épopées, L'Illiade et L'Odyssée, dont S. Tesson démontre la modernité. Avec les notes de voyage de l'auteur, des peintures et des photographies. Prix Jacques Audiberti 2018.

Ed. des Equateurs

France-Inter

P



Thorez, Jean-Paul
Boué, Christian

Le guide Terre vivante du potager bio : cultiver, soigner, conserver

Conseils pour s'approprier les techniques de base du jardinage bio, suivre les conseils de culture de 100 légumes, herbes aromatiques et fruits, devenir autonome et déguster les produits de son potager grâce à une sélection de recettes.

Terre vivante

C



Thorez, Jean-Paul

Un potager très chou(x) : cabus, kales, brocolis, pe-tsaï...

Des conseils pour cultiver vingt types de choux, avec des informations sur leur histoire ou la façon de les cuisiner.

Terre vivante

C



Watt, Lauren Fern

Gizelle et moi : comment un énorme chien m'a réappris à vivre

Lauren et Gizelle, sa chienne mastiff, sont inséparables. Lauren apprend que l'animal est atteint d'un cancer. Elle lui offre une belle fin de vie.

Ed. de la Loupe

P
